



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت بهداشتی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آبیگ

چگونه قدرت باروری را تقویت کنیم؟



شماره انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۲۰۶)

ویتامین B، دوست بدن شما

ویتامین های خانواده B علاوه بر بالا بردن سطح انرژی بدن، نقش عمده ای در باروری زنان دارد. ویتامین های B ۶ و B ۱۲ ساخت و ساز عملکرد هورمون زنانه را افزایش می دهد. علاوه بر این ویتامین B ۱۲ میزان جذب اسید فولیک را بالا می برد. بهترین منابع ویتامین B عبارتند از گوشت قرمز، گوشت مرغ، مائه الشعیر بدون الکل، مارچویه، کلم بروکلی، اسفناج، موز، زردآلو خشک، انجیر، لبنیات، تخم مرغ، آجیل و جوانه گندم.

روی را از یاد نبرید

روی یکی از مهم ترین مواد معدنی لازم برای باروری به شمار می آید. اگرچه روی در ناباروری مردان نقش بیشتری دارد، اما زنان نیز باید برای بالا بردن قدرت باروری خود از منابع غنی از روی استفاده کنند. به گفته متخصصان، کمبود روی می تواند با ایجاد تغییرات در کروموزوم ها به کاهش باروری منجر شود. علاوه بر این کمبود این ماده معدنی کارایی هورمون های استروژن و پروژسترون را نیز دچار اختلال می کند. روی همچنین باعث منظم شدن سیکل قاعدگی می شود. جوانه گندم، دانه کنجد، تخم کدو، بادام زمینی و گوشت بره از جمله منابع غنی از روی به شمار می آیند.

تهیه و تنظیم:

ربابه جعفری- مسئول سلامت خانواده و جمعیت

منبع:

ویژه نامه نسل ششم انقلاب، چاپ دوم خرداد ۹۴

۵

کناچه شیوه زندگی و ناباروری- انتشارات فوزان گرافیک- ۱۳۹۴

کربوهیدرات قهوه ای، بهتر از سفید

در مورد کربوهیدراتها هم با توجه به قدرت چاق کنندگی آنها همیشه نکات منفی می شنویم اما همه کربوهیدرات ها از نوع بد نیستند. موضوع مورد بحث این است که برخی از آنها در فرایند تصفیه، خواص خود را از دست می دهند. نان هایی که از غلات کامل تهیه می شوند و نیز برنج و پاستای قهوه ای برخلاف نان، پاستا و برنج سفید تصفیه شده، منبعی غنی از فیبر محسوب می شوند و از همه مهم تر این که سطح انسولین و قند خون را ثابت نگه می دارند. بنابراین با خوردن آنها بدنتان را به مکانی سالم و با ثبات برای رشد جنین تبدیل کنید.

مصرف چای سبز به جای قهوه

مصرف بیش از حد قهوه می تواند قدرت باروری را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده است کافئین با کاهش فعالیت ماهیچه ای در لوله های رحم (لوله هایی که تخمک را از تخمدان به رحم منتقل می کنند) می تواند باعث کاهش توانایی باروری و کاهش احتمال لقاح در زنان شود. علاوه بر این احتمال حاملگی خارج از رحم را نیز بالا می برد. برخی از تحقیقات نیز مصرف کافئین را با ناباروری مرتبط دانسته اند. همچنین کافئین می تواند جذب آهن و کلسیم (که دو ماده معدنی مورد نیاز برای بارداری و لقاح می باشند) را کاهش دهد. مصرف زیاد کافئین ممکن است خطر سقط خودبخودی را نیز افزایش دهد. این ماده در قهوه، چای، شکلات و شیر شکلات دیده می شود. بنابراین با کاهش مصرف قهوه به روزی یک فنجان و جایگزین کردن آن با چای هایی مانند چای سبز، بابونه و نعنا این خطر را از خود دور کنید.

۴

خوردن غذاهای ناسالم بر بسیاری از جنبه های سلامتی زندگی انسان از جمله قدرت باروری تاثیر منفی می گذارد. وقتی انتخاب غذاهای ناسالم باعث کاهش قدرت باروری می شود، پس به طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، به خوبی عمل خواهد کرد و یا به عبارت دیگر باعث تقویت قدرت باروری می شود. برای مثال همان طور که می دانیم اضافه وزن باعث کاهش قدرت باروری می شود، بنابراین در مصرف غذاهای پر کالری و چرب اعتدال را رعایت کنید. البته همه چربی ها مضر نیستند و حتی برخی چربی ها در تخمک گذاری تاثیر بسزایی دارند. بنابراین اگر شما هم مانند بسیاری از زوج ها می خواهید بچه دار شوید، باید بدانید که داشتن یک رژیم غذایی سالم به خصوص برای زنی که قرار است مادر شود جهت حفظ قدرت باروری امری ضروری محسوب می شود.



تحقیقات اخیر نشان داده است که قدرت باروری در زنان خیلی سریع تر از آنچه که قبلاً فکر می کردیم کاهش پیدا می کند. قدرت باروری زنان تقریباً به طور متوسط از ۲۷ سالگی به تدریج کاهش پیدا می کند. بر اساس این تحقیقات، قدرت باروری زنان در ۲۷ سالگی ۱۰ درصد کمتر از زمانی است که ۱۹ تا ۲۶ سال سن داشتند. به طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم به تنهایی برای باروری کافی نیست اما برخلاف آنچه بیشتر زنان فکر می کنند، نقش بسیار مهمی در باروری ایفا می کند. با در نظر گرفتن نکات زیر می توانید قدرت باروری خود را افزایش دهید.

مصرف لبنیات پر چرب اما مفید

وقتی صحبت از غذاهایی می شود که برای سلامتی مفید هستند، کمتر کسی به فکر پنیر، شیر و ماست پرچرب می افتد اما زمانی که صحبت از باروری به میان می آید، لبنیات پر چرب نقش پررنگ تری پیدا می کنند. براساس تحقیقات اخیر زنانی که روزانه بیشتر از سه وعده لبنیات پرچرب مصرف می کنند، ۸۵ درصد کمتر از زنانی که کمتر از یک بار در هفته از این نوع لبنیات استفاده می کنند در خطر ناباروری بر اثر اختلالات تخمک گذاری هستند.



مصرف چربی، از نوع خوب

شاید همیشه شنیده باشید که چربی ها بد هستند اما واقعاً این طور نیست و در مورد باروری این قضیه فرق می کند. این موضوع خیلی پیچیده نیست، چربی های غیر اشباع و اسیدهای چرب امگا۳ برخلاف چربی های ترانس و اشباع شده برای حفظ سلامتی ضروری هستند. علاوه براین، سطح انسولین خون را تنظیم می کنند. دیابت یکی از معمول ترین بیماری هایی است که باعث ایجاد مشکلات در بارداری می شود. براساس تحقیقات انجام شده، ۲ تا ۵ درصد از زنان باردار، مبتلا به دیابت بارداری می شوند. بنابراین متعادل نگه داشتن سطح انسولین خون در زنان جوان از اهمیت بالایی برخوردار است. آووکادو، آجیل، تخمه و ماهی های روغنی از جمله سالمون و ماهی تن منابع خوبی برای چربی های مفید به حساب می آیند. البته اگر باردار هستید یا تصمیم به بارداری گرفته اید، نباید بیشتر از دو وعده در هفته از ماهی های روغنی استفاده کنید. البته خوردن ماهی کنسرو شده می تواند برای زنان باردار خطر داشته باشد.

